

**UPAYA MEMPERBAIKI PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA
JONGKOK MELALUI PERMAINAN LARI TANGGA PADA SISWA KELAS
V SD NEGERI 2 SP PADANG KAB. OKI**

DRAF SKRIPSI

NAMA : RADERI

NIM : 06097406009

PROGRAM STUDI : PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

PALEMBANG

2013

**UPAYA MEMPERBAIKI PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA
JONGKOK MELALUI PERMAINAN LARI TANGGA PADA SISWA KELAS
V SD NEGERI 2 SP PADANG KAB. OKI**

DRAF SKRIPSI

NAMA : RADERI

NIM : 06097406009

PROGRAM STUDI : PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG
2013**

**UPAYA MEMPERBAIKI PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH GAYA
JONGKOK MELALUI PERMAINAN LARI TANGGA PADA SISWA
KELAS V SD NEGERI 2 SP PADANG KAB OKI**

Skripsi Oleh

RADERI

NIM 06097406009

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Pembimbing I

Prof. Dr. Fauziah Nuraini K, Sp.Rm, MPH
NIP. 194604261971102001

Pembimbing II

Drs. Giartama, M.Pd
NIP. 195707021985031001

Mengetahui,
Ketua Pelaksana EKIP Kampus Palembang

Dr. Sukirno
NIP.195508101983031005

Skripsi telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Selasa

Tanggal : 18 November 2013

TIM PENGUJI

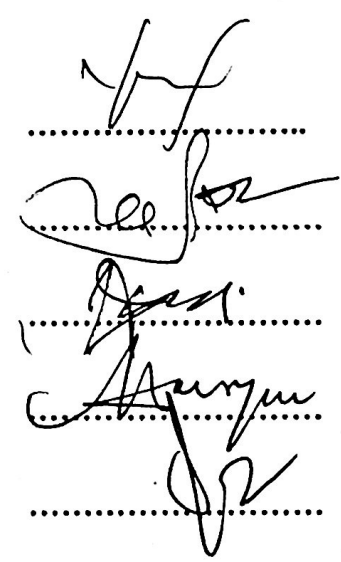
1. Ketua : Prof. Dr.Fahuziah Nuraini K, Sp.RM, MPH

2. Sekretaris : Drs. Giartama, M.Pd

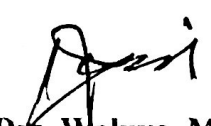
3. Anggota : Drs.Waluyo,M.Pd

4. Anggota : Dra. Marsiyem, M.Kes

5. Anggota : Dsr. Maskur Ahmat, M.Kes



Palembang, 10 Desember 2013
Mengetahui
Ketua Program Studi
Pendidik Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M.Pd
NIP. 195601241984031001

Kupersembahkan Kepada :

- ❖ **Ibunda tercinta yang tak bosan-bosan memberi nasehat, semangat, serta Doa restunya sepanjang masa.**
- ❖ **Istriku tercinta yang selalu mendukung dan memberi semangat agar tetap teguh serta mendoakanku.**
- ❖ **Anak-anakku yang merupakan sumber spirit dan inspirasi dalam penyelesaian skripsi ini.**
- ❖ **Saudara-saudaraku yang tercinta yang mendukung setiap langkah dan keberhasilanku.**
- ❖ **Sahabat-sahabatku angkatan 2009 yang selalu bersama dalam suka dan duka.**

Motto

“Hari ini harus lebih baik dari hari kemarin dan hari esok adalah harapan”

“Pendidikan merupakan perlengkapan paling baik untuk hari tua

(Aristoteles)”

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kehadiran Allah SWT dan junjungan Nabi besar Muhammad SAW atas rahmat karunianya-Nyalah skripsi ini berjudul:“ Upaya Memperbaiki Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Permainan Lari Tangga Pada Siswa Kelas V SD Negeri 2 Sp Padang Kab. OKI”, dapat diselesaikan. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada FKIP Unsri.

Pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada Prof. Dr. dr. Hj. Fauziah NK selaku pembimbing I dan Drs. Giartama, M.Pd. sebagai pembimbing II yang telah memberikan perhatian, bimbingan, motivasi, dan semangat selama pelaksanaan penelitian dan penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Drs. Sofendi, M.A., Ph.D Dekan FKIP Unsri, dan Drs. Waluyo M.Pd. Ketua Prodi Penjaskes yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Selanjutnya Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada pihak-pihak terkait yang telah memberikan bantuannya sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan. Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi pendidikan jasmani dan kesehatan di Sekolah Dasar dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Palembang, September 2013
Penulis,

Raderi

PERNYATAAN

Saya yang bertnda tangan di bawah ini:

Nama : Raderi
NIM : 06097406009
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Upaya Memperbaiki Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Permainan Lari Tangga Pada Siswa Kelas V SD Negeri 2 Sp Padang Kab. OKI “ ini seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran dan pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Palembang,
Yang Membuat Pernyataan,



Raderi
RADERI

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTO	iv
UCAPAN TERIMAKASIH	v
SURAT PERNYATAAN	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
ABSTRAK	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Batasan Masalah.....	4
1.4 Perumusan Masalah	4
1.5 Tujuan Penelitian	5
1.6 Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORI	8
2.1 Hakikat Pembelajaran Lompat Jauh	8
2.2 Pengertian InvaTion Game	11
2.3 Kerangka Berfikir	13
2.4 Hipotesis Tindakan	15
BAB III METODE PENELITIAN	16
3.1 Desain Penelitian.....	16
3.2 Subjek Penelitian.....	16
3.3 Lokasi Penelitian.....	16
3.4 Prosedur Penelitian	17
3.4.1 Siklus I	17
3.4.2 Siklus II.....	19
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	21
3.6 Teknik Analisa Data.....	22
3.7 Jadwal Kerja.....	23

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	24
4.1 Hasil Penelitian	24
4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian	24
4.1.2 Data Awal Penelitian	25
4.1.3 Siklus I	25
4.1.4 Siklus II	28
4.1.5 Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh	31
4.2 Pembahasan.....	33
4.2.1 Siklus I	33
4.2.2 Siklus II	34
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	35
5.1 Kesimpulan	35
5.2 Saran.....	36
DAFTAR PUSTAKA	37
LAMPIRAN.....	38

DAFTAR TABEL

TABEL	HALAMAN
1. Distribusi Frekuensi Data Awal Keterampilan Gerak Lompat Jauh.....	25
2. Distribusi Frekuensi Keterampilan Gerak Siklus Pertama.....	27
3. Distribusi Frekuensi Keterampilan Gerak Siklus Kedua	29

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN	HALAMAN
1. Biodata Penulis.....	38
2. Usulan Judul.....	39
3. SK Pembimbing	40
4. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas	41
5. Surat Izin Melakukan Penelitian Dari Diknas.....	42
6. SK Telah melakukan Penelitian Dari Kepala SD	43
7. Keterampilan Tehnik Lompat Jauh.....	44
8. Foto Penelitian	49
9. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran	54
10. APKG.....	58

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul Upaya Memperbaiki Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Permainan Lari Tangga Pada Siswa Kelas V SD Negeri 2 Sp Padang Kab. OKI. Yang dilakukan pada tanggal 17 Juni 2013 s.d 24 Juni 2013. Penelitian ini bertujuan memperbaiki pembelajaran lompat jauh melalui permainan lari tangga pada siswa kelas V SD Negeri 2 Sp Padang Kab. OKI. Permasalahan dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan melakukan awalan lompat jauh gaya jongkok. Penelitian ini menggunakan metode penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau sering disebut *classroom action research* dan dilaksanakan dua siklus dimulai dengan perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri 2 Sp Padang Kab. OKI yang berjumlah 30 orang. Data dikumpulkan dari observasi dilapangan. Setelah siswa melakukan pembelajaran menggunakan permainan lari tangga, kemudian diadakan tes lompat jauh pada akhir siklus pertama dan diperoleh data terdapat 10 siswa dari 42 siswa yang baik atau 35,71 %, 12 siswa yang berkategori sedang atau 42,86 %, dan 6 siswa yang berkategori kurang atau 21,43 %. Ketuntasan siswa dalam melakukan pasing 22 siswa tuntas atau 78,57 %, dan 6 orang siswa yang tidak tuntas atau 21,43 %. Pada siklus kedua pelaksanaannya tidak jauh berbeda dengan siklus pertama hanya saja peneliti melaksanakan rencana tindakan meningkatkan permainan lari tangga. Pada akhir siklus kedua yaitu terdapat 12 siswa dari 28 siswa yang berkategori baik atau 42,86%, 13 siswa yang berkategori sedang atau 46,43 %, dan 3 siswa yang kurang atau 10,71%. Pada siklus kedua ketuntasan siswa dalam melakukan lompat jauh yaitu 25 siswa tuntas atau 89,29 %, dan 3 orang siswa yang tidak tuntas atau 10,71%. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah dengan pembelajaran lompat jauh melalui permainan lari tangga dapat memperbaiki pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri 2 Sp Padang Kab. OKI.

Kata kunci: Lompat Jauh, Permainan Lari Tangga, Penelitian Tindakan Kelas (PTK).

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes) merupakan bagian yang integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan ingin meningkatkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan untuk berpikir kritis, keterampilan sosial, kestabilan emosional, pola hidup sehat melalui aktivitas jasmani olahraga dan kesehatan yang dilaksanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Depdiknas, 2006:56).

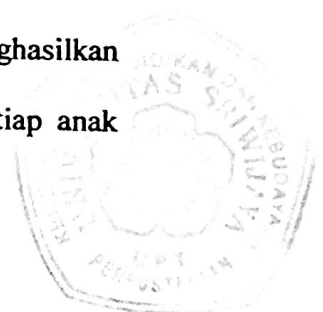
Pendidikan jasmani merupakan program pengajaran yang sangat penting dalam pembentukan kebugaran siswa, memberi bekal sebanyak-banyaknya kepada anak untuk menumbuh kembangkan fisik, mental, sosial dan emosional melalui pengalaman aktivitas gerak. Atletik merupakan salah satu bentuk dasar gerak yang dipelajari dalam permainan dan olahraga. Pembelajaran atletik disekolah dasar merupakan upaya peletakan dasar kemampuan olah tubuh dan olah gerak sehingga dalam proses pembelajarannya menekankan pada faktor kegembiraan pada anak dari permainan gerak dan kegiatan olahraga atletik.

Atletik adalah aktivitas jasmani yang kompetitif meliputi nomor lomba yang terpisah berdasarkan kemampuan gerak dasar manusia seperti berjalan, berlari, melompat dan melempar. Salah satu yang dipelajari pada siswa kelas V SD Negeri 2 SP Padang adalah nomor lompat. Lompat merupakan gerak dasar yang penting yang dimiliki anak-anak. Lompat terdiri dari lompat tinggi, lompat tinggi galah, lompat jangkit, dan lompat jauh. Pada pembelajaran lompat jauh

terdapat beberapa gaya, yaitu lompat jauh gaya jongkok, lompat jauh gaya berjalan di udara, lompat jauh gaya lenting, dan lompat jauh gaya gantung. Lompat jauh gaya jongkok yang menjadi fokus dalam penelitian ini.

Berdasarkan pengamatan penulis pada tes awal pembelajaran lompat jauh gaya jongkok didapatkan siswa yang berkategori baik hanya 8 siswa dari 28 siswa atau 28,57%, kategori cukup sebanyak 10 siswa 35,71%, dan kategori kurang 35,71%. Siswa yang memenuhi KKM yaitu 8 orang atau 28,57%, sedangkan yang belum berjumlah 71,42%. Berdasarkan hasil tersebut belum mencapai KKM yaitu 85%. Ada beberapa kekurangan yang peneliti temukan saat pembelajaran lompat jauh, seperti: motivasi siswa kurang saat melakukan pembelajaran lompat jauh, teknik awalan lompat saat melakukan lari, posisi kaki tumpu saat melakukan tolakan dipapan tumpu banyak yang salah, dan posisi saat mendarat yang salah.

Metode pembelajaran dan penyampaian materi lompat jauh secara umum masih tradisional, dimana sebagian anak melakukan aktivitas sepakbola sesuai dengan instruksi guru dan sebagian lagi menyingkir ke tepi lapangan karena takut. Penjasorkes melalui media permainan dapat meningkatkan konsep gerak dan juga juga dapat meningkatkan kesegaran jasmani bila proses pembelajarannya dirancang agar semua anak bergerak. Atletik bagi anak tidak cenderung hanya berorientasi pada hasil tetapi juga berorientasi pada pengalaman. Dapat berlari cepat, lebih cepat dari anak lain, untuk dapat melompat tinggi, lebih tinggi dari anak lain dan dapat melempar jauh, lebih jauh dari anak lain, ini menghasilkan rasa kenikmatan dan kepuasan, namun rasa ini tidak terbuka bagi setiap anak (Pahalwidi, 2007:56).



Permainan yang akan diberikan penulis adalah permainan lari tangga. Permainan ini melompat menggunakan alat bantu tali yang dibentuk menjadi tangga. Anak-anak akan melakukan lompatan pada tali tersebut dengan arahan dari guru. Permainan ini diharapkan dapat memperbaiki teknik tolakan pada lompat jauh gaya jongkok, sehingga anak tidak akan ragu dan salah saat melakukan lompatan dipapan tolakan. Dan juga diharapkan meningkatkan motivasi anak dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok. Pelaksanaan penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas, untuk mengetahui apakah melalui permainan lari tangga dapat meningkatkan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, maka peneliti akan melakukan penelitian dengan judul **“Upaya Meningkatkan Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Permainan Lari Tangga Pada Siswa Kelas V SD Negeri 2 Sp Padang Kab. OKI”**

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi, permasalahan yang pada penelitian ini, yaitu:

- a. Motivasi siswa kurang dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh gaya jongkok
- b. Gerakan Awalan siswa masih salah
- c. Posisi Tolakan pada papan tumpu masih salah
- d. Kesalahan kaki saat mendarat

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut, Apakah melalui permainan lari tangga dapat memperbaiki pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD Negeri 2 SpPadang OKI.

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian permasalahan di atas, tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui seberapa peningkatan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui permainan lari tangga pada siswa kelas V SD Negeri 2 Sp Padang OKI.

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini, yaitu:

- 1.5.1 Bagi siswa, sebagai penambah pengalaman dan pengetahuan tentang meningkatkan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui permainan lari tangga.
- 1.5.2 Bagi guru pendidikan jasmani, sebagai bahan masukan dan menambah wawasan tentang pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.
- 1.5.3 Bagi peneliti, sebagai bahan masukan dan informasi tentang pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui permainan, yang sekaligus sebagai syarat untuk menyelesaikan studi strata 1.

DAFTAR PUSTAKA

- Ad.sasmita, Yusuf. 1992. *Olahraga Pilihan Atletik*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Depdiknas. 2006. *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan Sekolah Dasar*.
- FKIP. 2011. *Buku Pedoman FKIP Universitas Sriwijaya*. Inderalaya : FKIP UNSRI
- Kusumah, Wijaya. 2009. *Mengenal PTK*. Jakarta : Indeks
- Pahalwadi, 2007."Jurnal Olahraga Prestasi UNY Volume 3 Nomor 1".
<http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/penelitian/Cukup%20Pahalawidi,%20M.Or./PEMBINAAN%20OLAHRAGA%20PRESTASI%20CABANG%20ATLETIK%20USIA%20DINI%281%29.pdf>. Diakses pada tanggal 27 mei 2013
- Purwanto, 2006. *Peramamam kecepatan lari, kekuatan otot tungkai dan panjang tungkai pada prestasi lompat jauh*.
<http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/130938495/Jurnal%20Olahraga004.pdf>. Diakses Pada Tanggal 28 April 2013
- Surachmad, 1992. *Pengantar Interaksi Belajar-Mengajar*. Bandung: Tarsito
- Sardiman, AM. 2007. *Interaksi dan Motivasi Balajar Mengajar*. Jakarta : Rajawali Press
- Sidik. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga
- Sukirno. 2012. *Pembelajaran Atletik*. Palembang: Unsri Press
- Sugiyono. 2010. *Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Jakarta: Rineke Cipta